

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 76 remaja putri di SMK Nusantara Padang tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari sepertiga responden yang mengalami anemia pada remaja putri di SMK Nusantara Padang tahun 2017.
2. Lebih dari separuh remaja putri memiliki asupan Fe kurang dari angka kecukupan gizi.
3. Lebih dari separuh remaja putri memiliki asupan vitamin C kurang dari angka kecukupan gizi.
4. Lebih dari separuh remaja putri memiliki asupan protein cukup dari angka kecukupan gizi.
5. Lebih dari separuh remaja putri memiliki kebiasaan minum teh jarang.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan Fe dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Nusantara Padang Tahun 2018
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Nusantara Padang Tahun 2018
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Nusantara Padang Tahun 2018
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia remaja putri di SMK Nusantara Padang Tahun 2018

6.2 Saran

1. Bagi remaja

- a. Remaja dianjurkan untuk meningkatkan makanan bergizi terutama yang banyak mengandung zat besi yang bersumber dari protein hewani yang terdapat pada ikan, ayam, dan telur. Sedangkan sumber protein nabati terdapat pada tahu, tempe dan kacang tanah.
- b. Remaja dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur untuk membantu penyerapan zat besi yaitu vitamin C seperti pepaya, jeruk dan lainnya.
- c. Remaja diharapkan mengkonsumsi teh 1 sampai 2 jam sebelum atau sesudah makan sehingga tidak berbarengan dengan waktu makan.

2. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas terkait dalam upaya memberikan promosi kesehatan mengenai anemia agar membantu menambah pengetahuan dan berdampak kepada menurunnya angka kejadian anemia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti variabel inhibitor lainnya seperti asupan kalsium, fitat dan oksalat serta dapat melakukan pemeriksaan Hb dengan menggunakan alat *cyanmethrmoglobin*.

